**Памятка для пациента**

**Боли в области сердца:**

**в каких случаях не стоит медлить с вызовом скорой медицинской помощи, а самолечение может стоить не только здоровья, но и жизни**

**Боли в области сердца** -  тревожный симптом, требуется как можно скорее обратиться к врачу.

**Болит сердце, что делать?**

«Боль в области сердца» могут свидетельствовать о критическом состоянии человека и необходимости срочной медицинской помощи, или могут являться признаком заболеваний, напрямую не связанных с сердечными патологиями. В любом случае необходимо обратиться к помощи врача.

***Когда нужно немедленно набрать «03»***

**Характер и степень болевых ощущений.**

Боль в груди разлитая, волнообразная, уменьшается, но не прекращается полностью, от тупой, давящей и ощущения тяжести до интенсивной острой, жгучей, «кинжальной». Может сопровождаться чувством страха, бледностью, влажностью кожи, частым сердцебиением, повышением или снижением артериального давления.

**Локализация.**

Чаще всего за грудиной, влево от грудины, изолированно в области сердца, в левом плече, руке, лопатке и левой половине шеи. Эпицентр болевых ощущений может находиться в любом месте - от нижней челюсти до надчревной области, в том числе и в правой половине грудной клетки, в правом плече.

**Условия возникновения боли.**

Начало внезапное, без предвестников. Чаще всего при ходьбе, при подъёме по лестнице, на холодном ветру, после обильного приёма пищи, эмоционального напряжения. Боль заставляет остановиться, «застыть». Боль не зависит от позы и положения тела, от движения и дыхания.

**Обратите внимание!!!**

**На** впервые возникшие боли и нарушения ритма, нарастание частоты и интенсивности боли, появление приступов ночью во время сна, эпизоды резкой слабости, кратковременной потерей сознания.

**Советы вызывающему.**

* Вызвать скорую медицинскую помощь.
* Устранить физическую и эмоциональную нагрузку.
* Уложить со слегка возвышенным головным концом.
* Дать больному 1-2 таблетки нитроглицерина под язык, или спрей 1-2 дозы, если через 5 минут боль не прошла - приём нитратов повторить.

**Памятка для пациента**

Мозг человека нормально функционирует только при условии достаточного поступления крови по сосудам. В результате прекращения поступления крови в головной мозг из-за закупорки артерии или излития крови через разрыв стенки сосуда происходит повреждение или гибель нервных клеток. Это быстро развивающееся нарушение мозгового кровообращения с одновременным повреждением ткани мозга и расстройством его функций и называется ***инсультом***.

В последнее время инсульты все чаще развиваются у молодых людей.

***Обычные симптомы******инсульта****:*

* Головокружение, потеря равновесия и координации движения
* Внезапно возникшие проблемы с речью (нечеткое произношение, невнятная речь)
* Онемение, слабость или паралич в какой-либо части тела (чаще на одной половине тела)
* Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие
* Внезапная сильная головная боль

Очень важно в этом случае быть внимательнее и как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

***Инсульт можно и нужно******предотвратить!***

Существует ряд факторов, которые приводят к развитию инсульта:

* Повышенное артериальное давление
* Высокий уровень холестерина
* Диабет
* Ожирение и избыточный вес
* Сердечно-сосудистые заболевания
* Курение
* Употребление наркотиков
* Употребление алкоголя
* Низкий уровень физической активности (менее 30 минут в день)

**Памятка для больного**

*Артериальная гипертония* – это медицинский термин, которым обозначают стабильное повышение артериального давления. Артериальная гипертония – самое распространённое хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы в России. Оно встречается у 40% взрослого населения и у 3-12% детей и подростков.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает активизировать усилия по профилактике и регулированию **артериальной** **гипертонии**, известной также как высокое кровяное давление. По данным ВОЗ во всем мире этим заболеванием страдает каждый третий взрослый в возрасте 25 лет и старше (около одного миллиарда человек). По оценкам исследователей, высокое артериальное давление влечет почти 9,4 миллиона летальных исходов от сердечно-сосудистых заболеваний в год. Оно также повышает риск таких нарушений, как почечная недостаточность и слепота.

***Помните: независимо от возраста повышенным считается артериальное давление равное или выше 140/90 мм рт.ст.!***

Измерьте Ваше артериальное давление

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_мм.рт.ст.

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Если Ваше артериальное давление в спокойной обстановке превышает 140/90 мм.рт.ст. обратитесь к врачу!!!***

**Доброго Вам Здоровья!**

**Памятка для больного**

Как известно, любое заболевание лучше предупредить, чем лечить. Поэтому первым шагом на пути к регулированию высокого артериального давления среди населения является его выявление и профилактика. Соблюдая простые, но очень важные **«Правила безопасности»**, Вы можете помочь себе и своим близким избежать осложнений:

**Правило 1**. ***Регулярно измеряйте свое артериальное давление.***

Научитесь самостоятельно измерять свое артериальное давление, с этой целью дома важно иметь тонометр.

**Правило 2.** ***Следуйте принципам здорового питания.***

Выбирайте продукты с пониженным содержанием насыщенных жиров, холестерина, соли и сахара. Ограничьте потребление поваренной соли до 5г (чайная ложка) в сутки. Исключите пагубное употребление алкоголя.

**Правило 3.** ***Контролируйте свой вес.***

**Правило 4**. ***Ведите активный образ жизни.***

Для профилактики и лечения артериальной гипертонии необходимы аэробные физические нагрузки (ходьба, бег трусцой, плавание, лыжи и т.д.).

**Правило 5.** ***Откажитесь от курения.***

**Правило 6.** ***Соблюдайте режим дня.***

Отрегулируйте природный суточный ритм чередования часов бодрствования и сна. Продолжительность сна должна составлять не менее 8 часов в сутки.

**Правило 7.** ***Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями.***

Научитесь активно распознавать стрессовые ситуации и адекватно на них реагировать.

**Правило 8.** ***Сотрудничайте с лечащим врачом***

**Правило 9.** ***Умейте помочь себе при гипертоническом кризе.***

Измерьте артериальное давление, вызовите «скорую помощь», обеспечьте покой, примите положение полулежа.

***Измеряем давление правильно:***

Измерять артериальное давление нужно в одно и то же время в положении сидя с опорой на спинку стула. За результат надо брать среднее арифметическое из трех последовательных измерений с разницей в три минуты.